

«هر چه بیشتر، بهتر»

را فراموش کنید!

■ ترجمه: دکتر آیدا روشن‌ضمیر

استخوان‌های محکم‌تری خواهند داشت. سال گذشته آمریکایی‌ها بیش از ۱ میلیارد دلار فقط صرف خرید مکمل‌های کلسیم کرده‌اند و فروش این مکمل‌ها در سال گذشته، ۵ تا ۱۰ درصد نسبت به سال پیش از آن افزایش داشته است.

اما تحقیق جدید نشان می‌دهد که همین مواد ضروری و مفید، در مقادیر بالا نه تنها برای بدن فایده‌ای ندارند بلکه می‌توانند باعث آسیب جدی به سلامتی افراد شوند.

ویتامین‌های خطرناک

کلسیم، ماده‌ای است که برای ساخت و قوی نگه داشتن استخوان‌ها و دندان‌ها لازم است. به همین علت مصرف مواد حاوی کلسیم همیشه اهمیت داشته است. اما به تازگی مشخص شده که نیاز روزانه افراد به

ویتامین D و کلسیم کمتر از آن چیزی است که در گذشته

مکمل‌های ویتامینی و مواد معدنی خیلی معروف هستند. آنها را از مکان‌های مختلفی می‌توان تهیه کرد. علاوه بر داروخانه‌ها، از بقالی‌ها، سوپرمارکت‌ها، اینترنت و... با مشاهده انواع و اقسام ویتامین‌ها و سایر مکمل‌ها احساس می‌کنیم که به مغازه آبنبات‌فروشی رفته‌ایم...

انتخاب کردن از میان آنها کار سختی است. احتمالاً دلتان می‌خواهد از هر کدام، چندتایی به عنوان نمونه بردارید!

اما قبل از مصرف آنها خوب فکر کنید... آیا واقعا به آنها نیاز دارید؟ آیا آنها واقعا سلامت شما را بهبود می‌بخشند؟ چه مقدار از این مکمل‌ها را باید مصرف کرد؟

نباید تصور کرد که این مواد هیچ ضرری ندارند و «هر چه بیشتر، بهتر!» به تازگی محققان نتایج تحقیقات ۲ ساله خود را منتشر کرده‌اند و در آن متذکر شده‌اند که عده زیادی از مردم به خصوص آمریکایی‌ها، علاقه عجیبی به مصرف انواع و اقسام مکمل‌ها دارند و در مصرف آنها زیاده‌روی می‌کنند. یکی از مکمل‌های موردعلاقه افراد در آمریکا، ویتامین D و کلسیم است. در این تحقیق جدید اعلام شده که افراد در آمریکای شمالی، ویتامین D و کلسیم کافی از مواد غذایی دریافت می‌کنند و لزومی به استفاده از مکمل‌های آنها وجود ندارد. بدن انسان در مقابل نورخورشید، ویتامین D می‌سازد و با قرار گرفتن حدود ۱۵ دقیقه در مقابل نور آفتاب، ویتامین D مورد نیاز روزانه بدن تامین می‌شود. به علاوه در آمریکای شمالی، بسیاری از مواد غذایی مانند شیر، آبمیوه‌ها و غلات صبحانه، با کلسیم و ویتامین D غنی شده‌اند، به همین علت دیگر نیاز چندانی به مصرف کلسیم یا ویتامین D نیست. شاید تنها گروهی که نیاز به مصرف بیشتر این مواد داشته باشند، دختران ۱۰ تا ۱۸ ساله باشند. اما شرکت‌های داروسازی که سود کلانی را از ساخت و فروش چنین داروهایی به دست می‌آورند، با نتیجه این تحقیقات موافق نیستند. آنها عقیده دارند که افراد کاملا به چنین موادی نیاز دارند و به مردم القا می‌کنند که این مواد برای بدن ضروری هستند و هر چه بیشتر از آنها استفاده کنند،

این مقادیر به طور معمول از طریق رژیم غذایی، به دست می آید. به عنوان نمونه یک لیوان شیر غنی شده حدود ۱۰۰ واحد ویتامین D دارد. علاوه بر آن این مواد به طور طبیعی در تخم مرغ و بعضی ماهی‌ها مانند ماهی سالمون وجود دارند.

بهترین منبع

عده زیادی از محققان بر این باورند که باید افراد را تشویق کرد تا مقادیر لازم کلسیم و ویتامین D را از مواد غذایی به دست آورند. این کار بسیار بهتر از تشویق مردم به استفاده از انواع و اقسام مکمل‌های غذایی است. آنها توصیه می‌کنند قبل از اینکه کمد خود را پر از انواع مکمل‌ها کنید، به خاطر بیاورید که هنوز هم مواد غذایی، بهترین منبع برای دریافت ویتامین‌ها و موادمعدنی موردنیاز شما هستند! تعیین اینکه شما به مصرف مکمل نیاز دارید یا نه، بهتر است بر عهده پزشک گذاشته شود. او با توجه به قد و وزن، عادات تغذیه‌ای، شرایط پزشکی، تاریخچه مصرف دارو و عادات زندگی شما تصمیم می‌گیرد. بعضی افرادی که ممکن است نیاز به دریافت مکمل‌های ویتامینی و موادمعدنی داشته باشند این گروه‌ها هستند: زنان باردار و شیرده، گیاهخواران، سیگاری‌ها، زنان با خون‌ریزی‌های ماهیانه سنگین، زنان یائسه، افرادی که در حال رژیم هستند و وزن زیادی از دست داده‌اند، افرادی که داروهای خاصی مصرف می‌کنند یا دچار بیماری‌هایی هستند که جذب بعضی ویتامین‌ها و مواد معدنی را مختل می‌کند. در پایان باید گفت که افرادی که رژیم غذایی خوبی ندارند و دچار فقر غذایی هستند، حتی اگر مکمل هم مصرف کنند باز هم رژیم ضعیفی دارند. غذاها بهترین منبع ویتامین‌ها و موادمعدنی هستند. بهتر است وقت و پول بیشتری را صرف مواد غذایی کنید و فقط به فکر مصرف انواع و اقسام مکمل‌های ویتامینی نباشید.

تصور می‌شد. البته مصرف مقادیر کم ویتامین D، مطمئناً منجر به مشکلات زیادی می‌شود اما در اغلب موارد حداقل موردنیاز آن از طریق مواد غذایی و نورخورشید به دست می‌آید و در نتیجه نیازی به دریافت مقادیر اضافه‌تر نیست. در گذشته تصور می‌شد که مقادیر بالای ویتامین D، مانع از بروز بسیاری از سرطان‌ها و بیماری‌ها می‌شود و به همین علت در مراقبت‌های معمول پزشکی به بیماران تجویز می‌شد اما به تازگی مشخص شده که مصرف مقادیر زیاد این ویتامین و کلسیم نه تنها مفید نیست بلکه می‌تواند خطر بروز بعضی سرطان‌ها و بیماری‌های قلبی را بالا ببرد و علاوه بر آن، سبب صدمه به کلیه یا ایجاد سنگ‌های کلیوی شود.

به طوری که اعلام شده میزان کلسیم و ویتامین D موردنیاز افراد به این ترتیب است:

میزان نیاز روزانه کودکان ۱ تا ۳ سال: به کلسیم حدود ۵۰۰ میلی‌گرم و کودکان ۴ تا ۸ سال حدود ۸۰۰ میلی‌گرم است. زنان ۱۹ تا ۵۰ سال و مردان تا ۷۰ سال به ۸۰۰ تا ۱۰۰۰ میلی‌گرم کلسیم در طول روز نیاز دارند و زنان بالای ۵۰ سال و مردان بالای ۷۰ سال به ۱۰۰۰ میلی‌گرم کلسیم روزانه نیاز دارند. میزان نیاز روزانه افراد به ویتامین D، ۴۰۰ تا ۶۰۰ واحد و در افراد ۷۰ سال به بالا ۸۰۰ واحد است.